



土佐あきの
おいしい野菜

Cooking

ピリッとピリ辛

ハスイモの棒棒鶏

材料(2人分)

鶏もも肉……………1枚
 長ネギ(緑の所)……………5cm
 生姜の皮……………適量
 ハスイモ……………15cm
 塩……………少々
 酒……………大さじ2

A { 白練りごま……………大さじ2
 しょうゆ……………大さじ2
 酢……………10cc
 砂糖……………大さじ1
 ラー油……………小さじ1

B { 長ネギみじん切り……………大さじ2
 生姜のみじん切り……………大さじ1
 ごま油……………小さじ1

つくり方

- ①鶏肉は皮をきれいにのけて塩、酒をふり、ネギと生姜の皮を載せてレンジで5分ほど蒸す。
- ②Aを混ぜゴマソースをつくる。
- ③②にBを加えて混ぜる。
- ④ハスイモは皮をむき2ミリの厚さにスライスして水にさらし、アクをぬきパリッとさせて軽く絞る。
- ⑤④のハスイモの上に①の鶏肉をさいて乗せ、③のソースをかける。



高知県では「りゅうきゅう」と言った方がわかりやすい「ハスイモ」。茎の部分のみを食べる里芋の種類で、酢の物にしたり、田舎寿司に使ったりと土佐には欠かせない野菜の一つです。土佐あき管内では、吉良川町を中心に室戸市内のハウス・露地で周年栽培され、吉良川集集荷場から年間60トン出荷されています。